



清流

学校だより第6号

令和7年9月30日(火)

関川村立関川中学校

諦めてしまう前に 記憶のメカニズムは皆同じ

校長 櫻井 雅之

2学期がスタートして早いもので1か月経ちました。「大したもん蛇まつり」では、生徒は関川村の一員として一生懸命大蛇を担ぎ、地域の方々と地域行事を盛り上げました。熱気とともに地域の方々の生徒への大きな期待と温かな思いやりが感じられた一日となりました。そして、9月20日に行われた体育祭。降雨が心配されましたが熱中症の危険度は低く、大きなけが等がなく無事に終わることができました。生徒一人一人が笑顔で躍動する姿に、元気をもらいました。2学期の大きな学校行事は10月下旬の奏緑祭を残すだけとなり、校内に歌声が響き渡るとても心地よい時期となります。同時に、学習面に集中する良い時期でもあります。

勉強というと、生徒からのこんな声を耳にすることがありました。「いくら頑張っても覚えられないしテストでいい点数が取れない。自分は頭が良くないから無理だ。」そんな時にはひとしきり生徒の思いを聞いた後、その生徒が興味をもっている話題に内容を変えていきます。すると、ゲームのキャラクターやアイテムの名称、お気に入りのアーティストの曲名や歌詞がどんどん出てきます。タイミングを見計らって「さっき頭が良くないと言ったけれど、それだけの情報量をなぜ覚えられるのか。」と問うと、十中八九「好きなことだから当たり前ですよ。」と返されます。しかし、「自分は頭が良くない。」という思い込みは全く当てはまらないということはこれで確認できるわけで、このタイミングで人間の記憶のメカニズムは同じであることを説明します。

随分前の話ですが、ある生徒からこんな相談を受けました。「私は漢字が苦手で、いくら練習しても覚えられません。どうすればいいですか。」どんな勉強をしているのか聞くと、1日に10問ずつ、何十回も練習するそうです。当時確か、150問の中からの出題だったので、テスト期間の2週間でちょうど練習が終われるという計画です。仮に1問につき20回練習するとして、トータルの練習回数を考えると……。すさまじい努力です。ちなみにその生徒は、漢字の書き取りだけでなく、読みの練習も同じようにやっていました。そこで、人間の記憶のメカニズムに基づいた効率の良い漢字練習メニューを伝授したところ、やはり漢字の範囲は満点でした。(スペースの関係で、具体的な説明はできませんが、知りたい人はぜひ校長室へ聞きに来てください。)

好きなことは、見たり聞いたりする脳の入力と思いついて〇〇する(書く、歌う、話すなど)脳の出力を、人間は自然に何度も繰り返し行っています。また、どんな人でも一度記憶しようとしたことは時間とともにほとんど忘れてしまうという「エビングハウスの忘却曲線」はとても有名です。これらを学習に当てはめて工夫すればよいのです。大切なことは、記憶のメカニズムは個人差はあれど、どの人も同じであるから自分はダメだと諦めず、効率の良い学習方法を考えてそれを実行できることなのです。

8・9月ののスナップ

8月31日（日） 大したもん蛇まつりパレード参加

「郷土を愛し、郷土に誇りをもち、未来をたくましく切り拓く生徒の育成」のために、「大したもん蛇まつり」の大蛇パレードに学校行事として全校生徒で参加しました。全校での参加は今回で11回目になります。大蛇に振り回されながらも、「ワッショイ」と声を出し、まつりを盛り上げました。まつり当日は、5名の保護者の方からボランティアとして参加していただき、安全面の確保など、たいへん助かりました。ありがとうございました。



9月12日（金）SNS講演会

長岡市教育委員会の大久保真紀様から、「スマホ・ネット依存と心身の影響」と題して、全校生徒向けに講演をしていただきました。スマホの使いすぎによる悪影響だけでなく、睡眠の質を向上させるポイントや依存症にならないための予防など、スマホを適切に使用し健康でいるための大切なお話を聞くことができました。



（講演会で使用した資料から）

睡眠の質を向上させるポイント

- 朝、外の光を浴びる
- 寝る2時間前までに夕食を終える
- お風呂はぬるめで寝る1時間前までに
- 寝る前にブルーライトを浴びない
- 休日に寝だめをしない

Copyright Medisana

出典：2025年5月15日 読売新聞

具体的な予防

- 使う時間を決めよう
- ルールを決めよう
- 布団にスマホを持ち込まない
- 課金はお小遣いの範囲で
- スマホ飯はやめよう
- 家族や友達と遊ぶときはなるべくスマホをいじらない

Copyright Medisana

34

9月20日（土） 体育祭 競技に応援に、パワー全開！

風の強い日でしたが、涼しい天候のなか、仲間と協力して全力で体育祭を楽しみました！



9月24日（水） 3年生起震車体験

防災教育の一環として、起震車を使って地震の揺れを疑似体験しました。生徒は実際の震度（震度5～7など）を体験することで、地震の怖さや揺れの激しさを実感したようです。体験を通して、正しい身の守り方を学ぶことができました。



< 10月の主な予定 >

日（曜日）	予 定
1日（水）	2年生職場体験（9月30日～10月2日）
3日（金）	全校朝会、第2回英語検定
6日（月）	預り金振替日
8日（水）	下越駅伝大会
9日（木）	放課後合唱練習開始（～24日）、3年生性教育講演会
10日（金）	スクールカウンセラー来校PM、3年生単元別テスト、2年生PTA親子レク
14日（火）	生徒会専門委員会
16日（木）	生徒朝会
17日（金）	3年生PTA親子レク
21日（火）	いじめ調査
24日（金）	合唱リハーサル、3年生福祉施設訪問
25日（土）	奏緑祭（合唱発表～もち米頒布・後片付け）、弁当不要 下校バス11:40
27日（月）	振替休日
28日（火）	第3回定期テスト範囲表配付
30日（木）	2年生認知症サポーター講座
31日（金）	1年生お口の健康教育、スクールカウンセラー来校日AM、3年生実力テスト

保護者の皆様へ

本校の2年1組渡部容平さんが、8月31日にご逝去されました。

つきましては、PTAとして故人のご冥福をお祈りし、香典をお渡ししましたことをご報告申し上げます。

関川村立関川中学校ホームページ

<http://jhs.sekikawa.ed.jp/>

